Nr. 17. — Lwów, 1. listopada 1908.

Kuchnia a Zdrowie

DWUTYGODNIK DLA KAŻDEGO DOMU.

PRENUMERATA: Z przesyłką pocztową w obrębie Austro-Węg. rocznie K. 7·50, kwartalnie K. 2·00, — w Królestwie Polskiem rocznie Rb. 4·00, kwartalnie Rb. 1·00 — w Księstwie Poznańsk. rocznie M. 7·50, kwartalnie M. 2.00.

Redakcya i Administracya Lwów, Lelewela 6.

„Złoty medal i krzyż zasługi"

otrzymaliśmy na **Jubileuszowej międzynarodowej wystawie kucharsko-spożywczej** *we Lwowie b. r., za postępowe wydawnictwo nasze* **„Kuchnia a zdrowie"**.

Miłą tą wiadomością dzielimy się z Szan. Czytelnikami pisma naszego, w nadziei, że przyjmą Oni z zadowoleniem wiadomość o tak wysokiem odznaczeniu, które będzie zachętą dla dalszej naszej pracy.

Zimowe pożywienie.

Organizm ludzki, — to piec żyjący. Jeżeli ma dobrze spełniać powinność swoją, musi być należycie palnym materyałem podsycany, t. j. pożywieniem.

W piecu urządzonym do drzewa — nie można palić węglami, tak samo wycieńczony siedzeniem w pokoju człowiek z słabą siłą organiczną nie jest w stanie potrawy i napoje służące drwalowi przetrawić. Stare przysłowie opiewa: „Co służy kowalowi — zgubę niesie krawcowi". Ale zawsze czy to do sztucznego czy naturalnego pieca — żeby go rozgrzać należycie — potrzeba tem więcej materyału im zimniejsze powietrze go otacza. A ponieważ dla naszego ciała pożywienie, ów palny materyał stanowi, jest więc naturalnym, iż w zimie więcej jedzenia potrzebujemy niżeli latem.

Ale składniki pożywienia naszego posiadają rozmaitą siłę organizacyjną: słonina w stosunku do chleba ma się tak jak węgiel kamienny do torfu. Przeto ważną jest rzeczą, tak z zdrowotnego jak ekonomicznego punktu widzenia — celowość zimowego pożywienia poddać gruntownej analizie.

My, mieszkańcy średniej strefy, w zimie przeważnie mamy klimat północny, z korzyścią zatem możemy się posłużyć tymi prowiantami, za pomocą których północni mieszkańcy srogie zimno swej ojczyzny przetrwać umieją. Są to głównie tłuszcze i mięsne potrawy. Japończycy, Irlandczycy, Samojedzi, Kamczadale, Eskimosy, Grendlandczycy, żywią się prawie wyłącznie mięsem z zwierząt i ryb. Z powodu ciągłej niemal zimy, bardzo krótki czas mają w roku, w którym świeżemi i kwaśnemi jagodami posilać się mogą, jedząc potem bez przerwy, ryby, psy morskie, morsy, renifery i niedźwiedzie. „Żarłoctwo" północnych ludów jest przez wszystkich podróżników skonstatowane, a nauka dawno wykazała, iż powoduje go zupełnie naturalna fizyologicznie ugruntowana potrzeba. Na tej podstawie też angielscy żeglarze, wyjeżdżając na wody północne, biorą większy zapas mięsa i porcye większe dostają, niż w krajach tropikowych.

W niskiej temperaturze spożyte potrawy mięsne, w tłuszcze obfitujące, w porównaniu z potrawami roślinnemi mają tę przewagę, iż potęgujący się w zimnie u ludzi proces oddychania, przez spalenie tłuszczu w ciele więcej ciepła wytwarza.

Zaznaczyć tu również wypada, że w zimie nasze organy trawienia lepiej funkcyonują, tak, iż potrzebną większą ilość posiłku przyjąć możemy bez obawy jakichkolwiek zaburzeń i niedyspozycyi. Podczas gdy w upały z lada jakiej drobnostki dostaje się kataru żołądkowego, a do tłustych potraw wstręt się uczuwa, w zimie marne tłuszcze różnorodne (w jadalnym stanie) spożywać można do woli, nie używając żadnych medykamentów. W porze zimowej zatem jako dobre wytworniki ciepła są wskazane: tłuste mięso, słonina, zupa z owoców strączkowych ze smalcem, tłusty ser, mleko niezbierane, pieczywo z mąki i masła. Wszystkie potrawy i napoje należy przyjmować w możliwie gorącym stanie. Ciepłe potrawy są do utrzymania ciepła w organiźmie właściwsze — a tem samem i tańsze. Ponieważ gdy spożywamy potrawy zimne, większą część znajdującej się tam siły zużyć trzeba, żeby ogrzać je w żołądku i podnieść do temperatury ciała. Siła ta dla istotnego odżywiania się jest straconą. Jeżeli np. wypijemy filiżankę gorącej (52 stop.) kawy, przyjmujemy przeto ntemal 15 stop. nadwyżki ciepła, które natychmiast udziela się organizmowi i ujawnia przyjemnem po całem ciele rozszerzającem się ogrzaniem. Oczywiście tak potrawy jak napoje nie powinny być zagorące, gdyż z tego powodu psują się zęby i żołądek.

E. K.

Dzieci czy zmuszać do wszelkiego jadła?

Wielu sądzi, że „dzieci powinny jeść wszystko, co podane na stół". — Skoro które wzbrania się od tej lub owej strawy przepisowej, niejedna nader troskliwa matka lub gospodyni wykrzyknie: „wszak to zdrowe i smaczne" — „dziecko kaprysi, nie wie co najlepsze" — . przecież nie podobna gotować dla każdego osobno!" itp. — Takie osoby zwykle same nie myślą lub zapominają o mnóstwie rzeczy. Przedewszystkiem — zwłaszcza na najwykwintniejszych stołach — zbyt często znajduje się jadło wcale nie tak „zdrowe", jak to się mniema pospolicie. Dość tu będzie nadmienić rozmaite rozpalające mięsa, rosoły,

tłustości, sosy, korzenne przyprawy, lody i — towarzyszące temu wszystkiemu — odpowiednie napoje!... Zarazem, co „smaczne“ dla dorosłych — o smaku mn. w. zwyrodnionym — właśnie tem samem bywa przeciwnie wprost wstrętne dla świeżych, młodocianych ustek, nie wnałogowionych do sztucznych podniet. Wtedy więc dziecko nie „kaprysi“, lecz instynktowo broni się od zbyt czułej napaści. Dziecina nie żąda bynajmniej gotowania dla niej oddzielnie, ale też nie pytając o „najlepsze“, według pojęć narzuconych — woli, zgodnie z przyrodnem poczuciem, gryźć nieraz po kryjomu, to soczne owoce, to twarde orzechy, to chrupką rzepę, marchew lub inne surowe głąbiki, zieleniny, strączaki i wszelką ogrodowiznę. — Prócz tego, gdy od rannego wstania w nieszczęsne — zbyt pieszczone — istotki nalało się kawy, herbaty lub czokolady (z bułeczkami, ciastkami!) a potem jeszcze wtłoczono drugie śniadanie, zwykle całkowicie zbyteczne i w dodatku przesadnie „posilne“, to cóż dziwnego, że w obiadową porę dziecko już niema chęci do żadnego jadła. Jeszcze nie chore, nie grymaśne, lecz już — chociażby „stękało“ — nie może!... Co prawda dzieci, zwłaszcza dużo biegające i szybko rosnące, nie rzadko podobnie np. do wróbli — zdołają pochłaniać ogromną ilość strawy, bez doraźnej szkody; lecz jak „nad siły i koń nie pociągnie“, tak samo nawet najdzielniejszy żołądek, chociażby najsprężystszego dziecka, nigdy nie powinien być przeciążany.

Najlepiej więc od maleńkości przyzwyczajać dzieci do „porządnego jedzenia“ według wymagań przyrody. W tym celu trzeba troszczyć się przedewszystkiem o stawianie na stół familijny, stosownie do liczności obecnej gromady, jedynie rzeczy zgodnych z ogólnemi potrzebami niezwyrodniałego ciała ludzkiego, więc potraw przeważnie roślinnych, albo wprost surowych albo conajmniej przysposobionych z możliwem zachowaniem przyrodnych soków i składników, nie wyzyskanych, nie wyługowanych — ponętnych i smacznych bez sztucznych przypraw — istotnie zdrowych. *) Nadto „na wszelki wypadek“ nie zawadzi zawsze mieć w pogotowiu stałe pokarmy zimne takie,

---

*) P. książ. „Jarstwo podstawą nowego życia“, „Rajstwo czyli błogość odżywiania się roślinami surowemi“, „Kuchnia Jarska“, „Ilustrowany mały kucharz jarski“, oraz „Przew. Zdrow.“ r. 1904, str. 74, 103 i w. in.

jak chleb, masło, owoce, jaja. mleko, twaróg itp., rozumie się nie dla nadmiernego napychania małych czy starych lecz dlatego, aby każdy mógł wybrać swobodnie, wedle własnego usposobienia.

Wymaganie zaś, żeby każde dziecko jadło wszystko, najkorzystniej zastąpi się ogólnem przestrzeganiem — własnym przykładem — prawideł istotnie zdrowotnych takich, jak: *a*) uniknąć wszelkich pokarmów, przypraw i napoi rozpalających, *b*) odrzucać przedmioty niestrawne, nadpsute lub zanieczyszczone, *c*) nie brać do ust żadnego pokarmu ani napoju w stanie zbyt gorącym lub przesadnie zimnym, *d*) każdy przedmiot pożywienia, wprowadzając do ust ilościami umiarkowanemi, przeżuwać dokładnie aż do zupełnego rozrobienia na miękką kaszkę należycie przemieszaną ze śliną, *e*) nie nalewać się zbytnią ilością płynów, *f*) nie uciskać żołądka (piersi, gardła) pochyłem siedzeniem ani ciasnem ubraniem lub opięciem; *g*) nie solić, nie pieprzyć ani słodzić nic nad rzeczywistą potrzebę, *h*) nie napychać się ciastkami, cukierkami ani innemi powszechnie szkodliwemi łakociami itp.

Poza tem, niech dzieci mogą wszelkiego jadła spróbować, bez przymusu ani zakazu, bez ślepego naśladownictwa (małpiarstwa!), lecz głód niech zadawalają według własnego upodobania. Prawdziwy pożytek ustrojowi przynosi nie to, co przepisał „pan konsyljarz", ale to, co nakazała przyroda, dla każdego osobnika mn. l. w. odmienna.

Skoro przytem dzieci będą używały obfitego ruchu na świeżem powietrzu, godziwych, szczerze wesołych rozrywek (bez swawoli!), to nietylko jedzenie i trawienie, wzrost i rzezkość, lecz zarówno zgodna z wiekiem i rozwojem praca cielesna i umysłowa oraz wszelkie pożyteczne zajęcia pójdą jak z płatka.

Zapewne, dzieci nie należy pod żadnym względem puszczać samopas; trzeba kierować ich skłonnościami — wspierać dobre a przytłumiać niepomyślne — ale powinno to dziać się naturalnie, więc łatwo, bez uczucia skrępowania. Nie będzie wtedy ani chorobliwych kaprysów, ani krnąbrnego uporu lub psotnych wybiegów, ani żadnego nieładu i głownie skrytości, obłudy, udawania! Wszystko potoczy się koleją zdrową, miłą, godną, coraz bardziej samoświadomą i pożyteczną dla siebie i innych — starszych i młodszych — a nadewszystko dla słabszych bliźnich wszelkiego stanu.

Chemiczne zestawienie jarzyn.

Tabelka — cukier i skrobia.

	woda	białko	tłuszcz	wodan węgla	sól	celuloza drzewnik
Rzepa	89	1	—	7 1/2	1 1/4	1 1/4
Marchew . . .	86 1/2	1 1/2	1/4	9 1/4	1 1/4	1
Brukiew . . .	86	3	1/4	7 1/2	1 1/2	1 3/4
Kapusta włoska .	87	3	1/4	6 1/4	1 1/4	1 1/4
Kapusta kwaśna	91	1 1/2	1/2	3 3/4	1 1/4	1
Karafioły . . .	91	2	1/4	4 1/4	1	1
Szparagi . . .	93	2	1/4	3 1/4	1/2	1
Zielony groch .	79	6	1/2	11 1/2	1	2
Rzodkiew . . .	87	3	1/10	7 1/2	1	1 1/2
Selery	81	1 1/2	1/4	12	1/4	1 1/2
Ogórki	96	1	1/10	2	1	1 1/4
Sałata	93	1 1/4	1/2	2 1/2	1	1 1/4
Szpinak . .	89	3	1/10	4 1/2	2	1
Kartofle . . .	75	2	1/4	21	—	3/4
Suchy groch . .	14	23	2	52 1/4	2 1/2	5 3/4
„ bób . .	13	25 1/4	1 1/4	48	8	3
„ soczewica	12	26	2	52 1/4	4	4

Co czynić, by mięśnie dziecka wzmocnić?

Dbajmy o to, by dzieci odbywały ćwiczenia ciała, równoważące natężającą i ciągłą pracą umysłową, jakiej od nich wymaga szkoła; dziecko musi siadywać w niej codziennie więcej godzin przeważnie w postawie szkodliwej, skrzywionej. Aby te braki szkolne wyrównać, rodzice w domu dbać o to winni, by nakłaniać dziecko do swobodnego ruchu, do pracy fizycznej w ogrodzie, do gry w piłkę i do innych zabaw na wolnem powietrzu. Pływanie wywiera szczególnie korzystne wpływy na zdrowie dziecka; wprawiając w ruch wszystkie mięśnie ciała, przyczynia się do rozszerzenia klatki piersiowej, przy czem kręgosłup się prostuje. W równej mierze i jeżdżenie na łyżwach u chłopców i dziewcząt korzystnie wpływa na zdrowie, gdy ten sport uprawiamy w miarę; wyrabia się przez to piękna postawa ciała i sprężystość w ruchach; nadto przez rozszerzenie się klatki piersiowej, wzmacniają się płuca.

PRZEPISY KUCHENNE.

Dyspozycye obiadowe.

Niedziela

Wątrobiana zupa.
Paszteciki grzybowe
Kaczka z buraczkami.
Kompot.
Legumina z rogalków.
*) Kotlety baranie z włoską kapustą.

Poniedziałek

Zupa z maślanemi knedelkami.
Wołowa pieczeń z kapustą.
Ryżowa legumina
*) Sznycle z kartoflami lub Dziadowskie kotleciki z sosem grzybowym lub korniszonowym.

Wtorek

Rosół z groszkiem z lanego ciasta.
Sztuka mięsa — ogórki, kartofle
Zrazy z kaszą
Grzanki z konfiturą.
*) Wieprzowa pieczeń z kwaśną rzepą lub knedelki maślane z marmoladą.

Środa

Zupa jabłczana—grzanki
Sznycle wiedeńskie—ryż
Omlety lub kluseczki z serem.
*) Karp pieczony, kompot ze śliwek.

Czwartek

Zupa pasztetowa z kluseczkami
Gęś nadziewana — kapusta.
Makaron włoski zapiekany z serem szwajcarskim lub ptysie
*) Pieczeń barania na dziko z makaronem lub bigos z kapustą.

Piątek

Zupa rybna lub grzybowa z łażankami.
Szczupak smażony—kompot, smażone kartofle.
Dołki tanie.
*) Paszteciki na gorąco, knedelki kartoflane.

Sobota

Rosół z płateczkami z naleśników.
Sztuka mięsa zapiekana z kartoflami i serem szwajcarskim.
Rozbif z sosem kwaśnym.
Omlet ponczowy.
*) Pasztet z kapusty słodkiej lub z mięsa z łazankami.

*) Oznacza kolacyę.

Wytworniejszy obiad.

Bulion ála polanaise
Paszteciki ,,Imperial"
Szynka w auszpiku.
File z sandacza ála ,,Royale".

Indyk pieczony - kompoty
Tort hiszpański
Owoce, lody, czarna kawa, likiery.

Chleb hreczany. Zagotować 2 filiżanki mleka, jednę wody; gdy przechłódnie dodać 2 deka drożdży, łyżkę cukru, łyżeczkę soli i tyle mąki hreczanej czyli tatarczanej, aż ciasto będzie spadać z łyżki, wybijać mocno 10 minut, przykryć i postawić w ciepłym miejscu około 75 stopni, na 3 godziny. Następnie dodać 2 filiżanki hreczanej mąki i znów ubijać, wlać do wysmarowanych masłem form, przykryć i postawić w ciepłym miejscu na godzinę. Piec w miernie ogrzanym piecu 3 kwandranse.

Chleb złotawy. Ugotować 3 spore ziemniaki, odlać z wody, osolić i przetasować przez sito. Dodać 2 filiżanki parzonego mleka, 2 łyżki masła, łyżkę cukru, 2 jaja rozbite wpierw, 2 deka drożdży rozrobionych w ciepłem mleku.

Dodać 3 filiżanki przesianej pszennej mąki i wybijać łopatką bezustannie 5 minut, wsypać jeszcze trochę mąki, tak, by ciasto było dość gęste, znowu misić 15 minut. Włożyć do miski lekko wysmarowanej masłem, przykryć i postawić w ciepłym miejscu (75 stopni), powinno rosnąć 3 i pół godziny i podwójną ilość dorosnąć. Podzielić na 4 bochenki, włożyć do wysmarowanych form i godzinę niech rośnie w ciepłym miejscu. Dać do pieca na 3 kwadranse

Płucka cielęce na sposób potrawy z kurczęcia. Pokrajane w cząstki płucka namoczyć na kilka godzin w wodzie, wypłukać potem dobrze i gotować w wodzie z solą i pieprzem cztery godziny, dodawszy w czasie gotowania szklankę białego wina Rozbić 2 żółtka z łyżeczką wody, dodać łyżkę młodej kwaśnej śmietany, rozprowadzić w miarę rosołem z płucek i na kraju kuchni postawić z garnkiem, mieszając, dać lekko zaciągnąć. Wyjąć na półmisek płucka i tem sosem przez sito przecedzonym zalać

Zupa z drobiu dla chorych. Młodego kurczaka sprawić, na cząstki pokrajać nalawszy zimną wodą w kamiennym garnku gotować tak długo, aż mięso od kostek odłazić będzie. Wówczas owo mięso przefasować przez sito włosianne, przelewając wciąż rosołem, którego powinna być filiżanka z kurczego, osolić, osobno grudeczkę masła d serowego zagotować z siekaną pietruszką i dać choremu. Można do tego podać gotowany osobno ryż.

Panadlik amerykański dla chorych Kawał białego chleba (kołacza) zmoczyć na parę minut w zimnej wodzie, gdy zmięknieje, włożyć do garnuszka, dodać łyżeczkę masła, szczypkę soli, cukru i gotować na papkę, wówczas rozbić dobrze łyżką, dodawszy w tem czasie 2 żółtka, 2 łyżki śmietanki, podgotować chwilę, mieszając wciąż i wydać.

Paszteciki „Imperial". Cielęcy mózg sparzyć w ukropie, zdjąć błonkę, usiekać drobno, zasmażyć go na gorącym maśle, wbić doń 2 całe jaja, osolić, dodać 2 łyżki doskonałej śmietany, usiekanej zielonej natki pietruszki, podsmażyć szybko, dodając w tymże czasie 2 łyżeczki mąki

kartoflanej, ubijąc w rynce na gorącej kuchni.

Rozłożyć opłatek podzielony na stosowne kawałki, posmarować białkiem, nałożyć owem farszem, zrolować (zwinąć), maczać w rozbitem wraz z mąką jaju, osypać tartą bułeczką i na gorącem maśle lub smalcu smażyć. Po usmażeniu osypać natychmiast siekaną zieloną pietruszką.

Ocet estragonowy. Dać do kamiannego garnka, 15 dkg. liści estragonowych, które powinny być cokolwiek zwiędniałe, 1 dkgr. papryki w strączkach, 4 obranych szalotek, na to nalać 1 litr octu winnego, osłonić garnek suknem, następnie papierem i pozostawić tak w ciepłem miejscu przez 3 - 4 tygodnie

Po tym czasie scedzić do flaszki, szczelnie zakorkować, trzymać w chłodzie, a gdy poprzeba używać do sosów, ryb, majonesów.

Chapon Toulouse. (Indyk w majonezie) Oczyszczonego wypatroszonego indyka powiesić za łapki w zimnem miejscu na dwa dni, po tym czasie sparzyć słonym ukropem i zostawić w nim 5—6 godzin, po tymże czasie rozciąć pierś jego ostrożnie, kości wyciąć (do czego potrzeba użyć bardzo ostrego noża) zostawiwszy w całości nogi i następnym farsem nadziać: pół kila cielęciny, 10 sztuk trufli, podróbce z indyka, wszystko to razem zmielić na maszynce, utrzeć w donicy 4 żółtka z łyżeczką masła, dodać łyżeczkę soli, dodać ową siekankę 2 łyżki tartej bułki, wlać gorącego bulionu filiżankę wymieszać razem doskonale, nadziać indyka i zeszyć — farsz powiniem być wolny, dodać masła i piec, polewając często. Dobrze jest piec w piecu piekarskim

Gdy upieczony nożem nieznacznie ponadkrawać by się w całości utrzymał, ułożyć go na półmisku i polać majonezem, lub ułożyć na półmisku w plastry pokrajany i polać majonezem: 5 żółtek gotowanych przetrzeć przez sito utrzeć na misce, dodając po trochu 3 łyżki octu winnego lub soku z 2 cytryn, oliwy $^1/_4$ l. gdy dobrze utarty smarować indyka, ubrać kaparkami, plastrami cytryny, co już od własnej fantazyi zależy.

Knedle maślane. Zagotować na kuchni łyżkę masła odstawić, mieszać dodawszy 2 całe jaja, 2 tarte bułki, osolić, dać siekanej pietruszeczki, wymieszać doskonale, formować małe knedelki i zagotować ich w kipiącej zupie lub rosole 10 minut. Robiąc cokolwiek większe gdy zgotowane polać zrumienionem masłem, podać z sokiem owocowym marmoladą lub do gulaszu, bitych zrazów.

Ponczowy omlet. 6 żółtek utrzeć z 2 — 3 łyżkami cukru, łyżeczkę mąki kartoflanej, ubić pozostałe białka na gęsty śnieg, razem lekko wszystko wymieszać i na dużej patelni na maśle piec placki, gdy na jednej stronie zasmażone składać razem posypując wpierw każdy cukrem i siekanemi migdałami, skropić rumem, ułożyć na półmisku, posypać cukrem, polać dobrym rumem i zapalić gdy już podane na stole, gdy prędzej zapalone mogłoby ciasto opaść.

Rady gospodarcze.

Dlaczego piwo bywa mętne. Przyczyny tej wady piwa są bardzo różne, głównie zaś odróżnić należy następujące rodzaje zmętnień: skrobiowe, drożdżowe, białkowe i bakteryowe, o ile się odnosi do wad przy fabrykacyi. Czasem zaś powstaje spowodowane osadem żywicy w beczkach albo też rozpuszczeniem się kauczuku ze źle przyrządzonych „wężów".

Kwas borowy jako środek do konserwowania żywności. Chemik urzędu agronomicznego w Bostonie Wiley, po licznych doświadczeniach na ludziach doszedł do przekonania, że konserwowania środków spożywczych kwasem borowym lub boraksem powinno się zaniechać, gdyż przy dłuższem użyciu takich produktów nastąpić mogą szkodliwe skutki dla zdrowia *(Chem. Ztschr).*

Żołędzie jako karma dla kur. Mąka z żołędzi zawiera bardzo dużo części odżywczych, gdyż według analizy zawiera około 8 procent białka, 4 proc. tłuszczu, 67 proc. krochmalu. Dla skarmiania, żołędzie należy suszyć i mleć; zadawać je trzeba w niezbyt wielkich dawkach, szczególnie kurom nieśnym, gdyż łatwo się zapasają, co jak wiadomo, niekorzystnie wpływa na nieśność. Za to przy tuczeniu na rzeź nawet większy dodatek mąki żołądkowej jest bardzo pożądany, gdyż kury bardzo dobrze się tuczą i szybko nabierają mięsa.

Znamienną jest rzeczą, że przy karmieniu kur mąką z żołędzi, żółtka w jajach nabierają ciemnego koloru, a przy wielkich dawkach zabarwiają się na czarny prawie kolor. Na smak jaj nie ma to żadnego wpływu.

Gościec jest to choroba polegająca na zapaleniu stawów, którą trzeba zaraz w początkach pilnie leczyć, bo często przechodzi w stan chroniczny, bóle się potęgują i prowadzą do wady serca. Ciepłota ciała bywa o 1—2° C. podwyższoną, najniebezpieczniejsze są następstwa, dotyczące serca. Leczenie: spokój, ciepłe pomieszkanie, mierna dyeta, okłady Priessnitza, mięsienie, nacieranie spirytusem kamforowym, olejkiem gorczycznym (1:50) u zwierząt amoniakiem (1:15); wewnętrznie podają salicylowy, salicyan sodowy, salol, salipirynę, antipirynę, fenacytynę; dalej środki napotne, kąpiele siarczane (Lubień, Truskawiec Piszczany), kąpiele ciepłe (Cieplice Trenczyn) i t. p.

Łatwe leczenie od krztuśca (koklusz). Znany lekarz dzieci przy lipskiej wszechnicy prof. Sottman niedawno żywo zalecał używanie w krztuścu olejku cyprysowego. Środek to nie nowy bo już w r. 1891 był on zalecany przez pewnego lekarza z Chili, który osiągająć dobre skutki przez nakrapianie tym olejkiem odzieży i poduszek, sławił łatwość, bezpieczność i szybkie działanie tego środka Prof. S. używa tego lekarstwa w rozczynie alkoholowym, który we wszelkich razach krztuściowych, jak u małych tak i u starszych dzieci szybko zmiejsza liczbę napadów kaszlu i łagodzi cały przebieg cierpienia. Korzystne działanie wykazuje się szczególnie przez to,

że zapobiega bolesnym wymiotom i dławieniu, a w razie ich istnienia szybko usuwa. Nawet w ciężkich razach karmienie dzieci rzadko się utrudnia; przeciwnie najczęściej maleństwa jeszcze zyskują na wadze. Dotąd jednakże jeszcze niewiadomo jakim składnikom należy przypisywać takie działanie olejku cyprysowego

Czyszczenie trzewików balowych. Trzewiki balowe, atłasowe czy płócienne, a nawet jasne skórkowe, wypełnić gałgankami, następnie wziąć na miseczkę terpentyny francuskiej, maczać w niej miękką szczoteczkę od paznogci, i wycierać bucik wzdłuż idących nitek. Gdy wyschną zupełnie dla nadania im świeżości i połysku maczać inną szczoteczkę lub gałganek w spirytusie i wycierać powtórnie, a trzewiki jeśli nie zbyt były zniszczone przybiorą należyty pozór.

Powieść „Światło w ciemnościach" jako premię za rozwiązanie szarady w N-rze 15 równocześnie wysyłamy.

Jasionów Zmienica W-na P. E. Klar.

Hadyńkowce W-na P. Wanda Sieklucka.

Milie Bukowina W-na P. Alma Kowáts.

Lwów ul. Akademicka 8. Mały Lech.

Korespondencye od Redakcyi.

Ławoczne P. Czerwińska. Podług życzenia żądaną radę daję, zwracając uwagę na art. „Co czynić by mięśnie dziecka wzmocnić". Jest to art. z broszury „Przewodnik zdrowia" Berlin, Weissenburgerstr 27 wogóle miesięcznik ten poświęcony pielęgnowaniu zdrowia daje zawsze wiele pouczających artykułów.

Rzeszów W-na P. Polańska. Za przysłanie życzenia dziękujemy—ziściły się.. jak łaskawa Pani zobaczy.

Tarno-ruda Z. J. Bardzo wzmacniający środek dla osób niedokrewnych, jak również dla osób cierpiących na niedyspozycye żołądkowe jest „Sanatogen" w każdej aptece pani dostanie w cenie 4 kor. 40 hal.

Sokołówka Blondynka. Najlepiej używać czysty ryżowy puder.

...owiedzialna za Redakcyę: CECYLIA Z SZOPIŃSKICH MÜLLEROWA.
Z drukarni „Pospiesznej" we Lwowie.